16+

№ 8 (44), 2014

Лечим без лекарств

Зубы



Лук и чеснок против кариеса

Массаж укрепит десны

Правила ухода за полостью рта



Фото: Фотобанк Rusmediabank

Содержание

Причины заболевания................3
Опыт читателей...........10
Здоровье с тарелки..................17
Фитотерапия и профилактика.......23



Корона из эмали

Зубы – особые образования в полости рта, состоящие в основном из твердых тканей и предназначенные для измельчения пищи. Люди также используют зубы в речи.

Условно зуб делят на коронку (часть, выступающую над десной), корень (часть, расположенную в костных лунках внутри челюсти и закрытую десной) и шейку (переходную часть между коронкой и корнем).

Зуб имеет сложное внутреннее устройство. Его коронка покрыта тонким слоем эмали, а корни – так называемым цементом. Под эмалью и цементом находится дентин, из него состоят прочные стенки зуба. В сердцевине зуба расположена пульпа – сплетение нервов и сосудов.

Корень, связки, десна удерживают зуб и составляют анатомический комплекс – пародонт.

Природа подарила человеку всего два набора зубов – молочные и постоянные. Первые начинают прорезаться у малышей в возрасте от 3 месяцев. Всего молочных зубов 20. Затем с 6 до 12 лет молочные зубы постепенно заменяются постоянными.



В норме у взрослого человека имеется 32 постоянных зуба: 8 резцов (передние зубы), 4 клыка (конусовидные зубы), 8 премоляров (малых коренных) и 12 моляров (больших коренных). Резцы и клыки служат для разрывания и удержания пищи, а моляры и премоляры – для пережевывания.

Последние 4 моляра появляются в возрасте 17–25 лет, поэтому их называют зубами мудрости. Эти зубы считаются лишними (рудиментом), так как они практически не участвуют в жевании. Дело в том, что в процессе эволюции челюсть человека настолько уменьшилась из-за употребления мягкой пищи, что для зубов мудрости в ней не осталось места. Вот почему, когда они режутся, человек испытывает крайне неприятные ощущения, сильную боль. А у некоторых пациентов зубы мудрости вообще не прорезываются.

Фото: Фотобанк Rusmediabank.ru



Коварный кариес

Кариес в переводе с латыни означает «гниение», что собственно и происходит с зубами при этом заболевании. Разрушение начинается с растворения минеральных веществ, входящих в состав зубов, с последующим разложением твердых тканей и образованием полости.

Деминерализация (размывание) эмали происходит под действием бактерий. В результате недостаточной гигиены полости рта на зубе появляется мягкий налет, в котором скапливаются разнообразные микроорганизмы. Поглощая углеводы, входящие в состав налета, бактерии выделяют органические кислоты. Кислая среда способствует разрушению кристаллов апатита, входящего в состав эмали, внешней защитной оболочки. Затем микробы проникают в глубинные слои зуба и начинают его разъедать.

Большое значение для здоровья зубов имеет питание. Недостаточное поступление в организм белков, витаминов, минеральных солей, фтора и других микроэлементов способствует развитию кариеса. Употребление большого количества сладкого также помогает бактериям разрушать зубы.

Важную роль играет состав и свойства слюны. У людей, подверженных кариесу, она более вязкая, и в ней изменено соотношение содержания минеральных солей.

Выделяют несколько стадий кариеса.

Стадия пятна. На поверхности зуба возникает темное пятнышко, но человек еще не испытывает неприятных ощущений.

Стадия поверхностного кариеса сопровождается кратковременными болями при воздействии механических и температурных раздражителей. Эмаль становится шероховатой.

На **стадии среднего кариеса** появляется полость.

Стадия глубокого кариеса. Эта полость увеличивается, болит.

Если не обратиться к врачу в начале болезни, процесс разрушения зуба будет прогрессировать, микробы проникнут через дентин в пульпу зуба. Пульпит перейдет в периодонтит, что в конце концов приведет к потере зуба и более опасным осложнениям.

Чтобы не пропустить первые признаки кариеса, следует не реже 1 раза в год посещать стоматолога. На первых стадиях кариес протекает бессимптомно, а заметить небольшое пятнышко на зубе может только специалист (нам видна лишь жевательная поверхность зуба, а кариес может появиться на боковой части).

Стоматолог определит стадию развития кариеса и выберет метод лечения. На стадии пятна достаточно провести реминерализацию (восстановление нужного количества минералов) с помощью специального раствора. При поверхностном, среднем и глубоком кариесе обрабатывают кариозную полость с последующим пломбированием.



При наиболее глубоком поражении используются лекарственные прокладки с содержанием гидроокиси кальция, которая способствует образованию вторичного дентина и обеспечивает дополнительную защиту зубного нерва.

К сожалению, часто под старой пломбой возникает вторичный (рецидивный) кариес.

Самой распространенной причиной рецидива является некачественное лечение первичного кариеса. Если полость была недостаточно тщательно вычищена от пораженных тканей, то кариес обязательно вернется и разрушит зуб изнутри.

Поэтому стоматолог всегда проверяет качество лечения специальным детектором.

Еще одной распространенной причиной повторного кариеса является недостаточная подготовка наружной поверхности зуба к установке пломбы.

Со временем эта пломба начинает крошиться по краям, образуя микротрещины, которые заселяют микробы, и вновь развивается кариес.

Распознать рецидив можно только на последней стадии развития. Опытный врач всегда сумеет заметить признаки заболевания и своевременно начать его лечение.

Главными признаками появления рецидивного кариеса являются:

– болевые ощущения в области нижнечелюстного сустава и болезненность отдельных зубов;





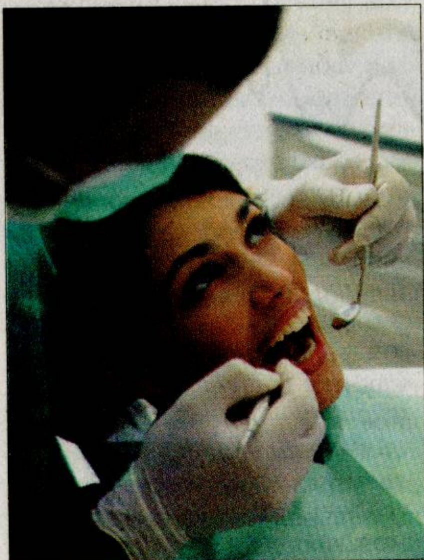
– припухлость и воспаление десны возле пораженного зуба;

– кровоточивость десен;

– неприятный запах изо рта.

Заметив у себя хотя бы один из этих симптомов, немедленно обратитесь к врачу, чтобы не допустить дальнейшего развития разрушительного процесса.

При лечении вторичного кариеса удаляют старую пломбу и все пораженные ткани зуба. Затем ставят новую пломбу. А иногда для предотвращения вторичного кариеса бывает достаточно лишь отполировать прежнюю пломбу и место ее соединения с зубной эмалью.



Реставрация зуба, пораженного вторичным кариесом, более сложная: в этом случае полость обычно большая. Поэтому вместо пломбы стоматологи используют специальные керамические вкладки. Они надежно закрепляются в зубе, сливаются с поверхностью зубной эмали и долго держатся.

Профилактика кариеса заключается в правильном питании, гигиеническом уходе за полостью рта, регулярном посещении стоматолога.

Гигиена ротовой полости – это 3–5-минутная чистка зубов 2 раза в день (после завтрака и после ужина) с последующим применением специальных ополаскивателей. Кроме того, следует 1–2 раза в год проходить профессиональную чистку зубов у стоматолога. Врач также может загерметизировать фиссуры – жевательные поверхности задних зубов, которые состоят из бороздок и канавок и с трудом вычищаются. Эти бороздки заполняют специальным герметизирующим материалом, в результате жевательная поверхность зуба становится более гладкой и защищенной от кариеса.

Фото: Фотобанк Rusmediabank.ru, ©Фотобанк Фотодженика.



Ночные страдания пульпы

Пульпа – это сложная по структуре ткань с множеством кровеносных сосудов и нервных волокон, которые отвечают за восприятие всевозможных внешних раздражителей, в том числе и болевых.

Основное назначение пульпы – обеспечить зуб питанием: минеральными веществами, витаминами.

Пульпит – инфекционное воспаление пульпы. Основная его причина – глубокий кариес. Микроорганизмы, находящиеся на дне кариозной полости, проникают в пульпу раньше, чем дентин окончательно разрушится. Микробы размножаются, и в пульпе начинается воспалительный процесс. Гнойная жидкость (один из неизменных признаков воспаления) скапливается в полости зуба, приводит к отеку. Он давит на нервные окончания пульпы, и тогда пациент чувствует нестерпимую зубную боль. Так проявляется острый пульпит.

Если пациент тянет с походом к врачу и отек сдавливает артерии, питающие зуб, длительное время, это может привести к гангрене пульпы и омертвлению нервов.

Для острого пульпита характерны сильные ночные боли. Боли охватывают не только данный зуб, но и другие ткани по ходу тройничного нерва, страдает даже челюсть на другой стороне от инфицированного зуба. Именно по этой причине пациент не всегда может точно сказать, какой именно зуб у него болит.

Успокоить боль дома можно обезболивающими препаратами. Иногда унять нестерпимые страдания помогает растолченная таблетка анальгетика, которую нужно положить в кариозную полость больного зуба.

Однако обезболивающие средства помогают лишь на начальной стадии заболевания. К сожалению, многие пациенты обращаются к врачу, когда таблетки уже перестают оказывать должное действие, а процесс окончательно запущен и перешел из острой стадии в хроническую.

При пульпите после бессонной ночи нужно сразу же бежать к врачу. Он снимет боль в течение нескольких минут и начнет лечение.



При использовании современных средств местной анестезии или общего наркоза удалить пульпу и запломбировать зуб можно за одно посещение врача. Но к анестетикам у некоторых пациентов может быть аллергия. Поэтому перед уколом врач всегда обязан спросить пациента о предыдущих обезболивающих процедурах, их переносимости.

Терапию начинают с освобождения кариозной полости от остатков пищи, затем в нее укладывают смесь анестетика с карболовой кислотой и закрывают полость специальным ватным тампоном. Обезболивающий эффект после такой процедуры длится до 2 суток. Потом удаляют воспаленную пульпу, восстанавливают функции зуба и принимают меры профилактики возможных осложнений воспаления. После удаления пульпы из полости зуба и зубных каналов корни заполняют особым пломбировочным материалом. Затем полость зуба заливают специальной массой.

В ходе лечения пульпита могут возникнуть аллергические реакции на пломбировочный материал. В этом случае его заменяют на другой, не вызывающий у пациента аллергии.

Иногда после лечения пульпита появляются постпломбировочные боли, которые чаще всего вызваны тем, что врач потревожил кость за кончиком корня. Зуб ноет, больно кусать. В этом случае помогут обезболивающие препараты. Также стоматолог может ввести в корень зуба кортикостероидные препараты.

Главная профилактическая мера против пульпита – не доводить свои зубы до кариеса.

Необходимо помнить, что даже если после нескольких бессонных ночей, наполненных страданиями, зуб вдруг перестал болеть, идти к врачу все равно придется. Дело в том, что пульпа, переболев, погибла, но воспаление уже захватило окружающую зуб ткань. Так развивается пародонтит. Его можно узнать по боли при кусании, синдроме увеличившегося зуба.

Острый пародонтит ведет к различным осложнениям: сильным болям, отеку лица, воспалению костной лунки зуба, гнойному распаду кости зуба и окружающих его тканей. Дотронуться до зуба больно даже языком, рот не открывается и не закрывается. Как правило, единственным средством лечения становится удаление зуба.



Воспален и очень опасен

Невнимание к состоянию зубов, упорное нежелание показаться стоматологу и вовремя вылечить кариес нередко сопровождается появлением флюса – заболевания, при котором воспаляется корень зуба. В корневых каналах начинается распад пульпы, микроорганизмы усиленно в ней размножаются, и зуб становится источником инфекции, которая стремительно распространяется в окружающие ткани, надкостницу.

Десна в области поражения быстро увеличивается в размерах, это сопровождается постоянной сильной болью. Через 1–2 дня под надкостницей образуется абсцесс (гнойник). Сильно отекают щеки, губы, подчелюстная и подглазничная области. Боль начинает стрелять в висок, ухо, глаз, повышается температура тела.

Иногда из образовавшегося абсцесса гной самостоятельно выходит наружу через десну. Воспалительный процесс при этом стихает, но не проходит полностью и впоследствии обязательно возобновляется.

Флюс очень опасен осложнениями. Чаще всего инфекция переходит на мягкие ткани лица с образованием в них гнойников.

Чтобы не допустить тяжелых последствий для организма, при первых же признаках начавшегося флюса следует срочно обратиться в стоматологическую клинику.

Вскрыть гнойный очаг и остановить воспаление может только хирург. Под анестезией около больного зуба делается разрез, и гной выпускается наружу. Одновременно назначают антибактериальные и противовоспалительные средства, помогающие снять боль, воспаление и жар.

В результате лечения слизистая оболочка десны над абсцессом истончается, боль стихает. Начинается процесс образования защитного слоя тканей, поэтому после ликвидации воспалительного очага на месте флюса еще долгое время сохраняется утолщение слизистой оболочки, покрытое налетом (на котором даже видны отпечатки наружных поверхностей коронок зубов).

Постепенно по мере заживления разреза боль, отек и припухлость совершенно исчезают.

Домашние лекарства

Для избавления от флюса многие средства можно найти на кухне, а травы купить в аптеке. Например, желательно всегда держать под рукой пищевую соду, соль и упаковку корня аира.

Растворите в стакане теплой воды по 1 ч. ложке соли и соды. Остудите до комнатной температуры и полощите рот каждые полчаса. Это средство облегчит боль и поможет скорейшему созреванию нарыва.

Эффективно борется с болью при флюсе содовый компресс. Заверните 1 ч. ложку соды в стерильный кусочек бинта. Полученный тампон смочите теплой водой и приложите к больному месту между десной и щекой. Держите компресс 2–3 часа.

Утихомирить боль при флюсе поможет еще один компресс: из соли, сахара и молотого перца. Смешайте по 5 г каждого компонента, залейте 20 ст. ложками подогретого уксуса (очень слабого раствора). Приложите такой состав к больному зубу.

Против флюса используйте аир. Измельченный и высушенный корень (20 г) залейте 0,5 л кипятка. Полощите рот горячим настоем каждый раз после еды и за полчаса до сна.

Помните, что лечение флюса в домашних условиях не всегда эффективно. Можно успокоить боль, но не уничтожить инфекцию.

Используйте народные методы, чтобы снять болевые ощущения, но затем обязательно обратитесь к стоматологу.

А. НОВИКОВА,
г. Хоста Краснодарского края.

Паста из золы

В детстве меня научили очень оригинальному способу чистки зубов. Нужно обуглить баклажан, собрать на палец получившуюся черную золу и почистить ею зубы. Зубы прекрасно отбеливаются и не болят.

С. КАРАСЕВ, Краснодарский край.

Чеснок и лук избавят от мук



Хорошее средство от зубной боли – чесночно-луковая смесь. Четвертинку средней репчатой луковицы и дольку чеснока нужно натереть на терке и смешать с 1 ч. ложкой соли.

Смесь заверните в кусочек бинта, приложите к больному зубу, прикрыв ватным тампоном. Держать нужно 15 минут, обычно за это время боль проходит.

Л. НЕЩЕРЕТ,
Краснодарский край.

Хвощ снимет боль

Когда у меня болят зубы, я лечу их хвощом. Я собираю растение в заболоченных местах, высушиваю и измельчаю в кофемолке. Затем я обмакиваю в получившуюся муку сухую щетку, тщательно растираю зубы во всех направлениях и споласкиваю рот. Такая «паста» поможет успокоить боль, снять воспаление десен. Хвощ останавливает кровотечение, укрепляет десны, предупреждает кариес. Чистить зубы порошком из хвоща нужно два раза в день.

Л. ТАШКОВА, Вологодская обл.

Зеленая щетка

Я чищу зубы травой. Лучше всего для этого подходят чабрец или тимьян. Советую всем последовать моему примеру.

Мелко смелите сухие листья, обмакните в этот травяной порошок сухую зубную щетку и тщательно потрите зубы во всех направлениях. Потом сполосните рот. А можно смешать травы с зубной пастой. Тоже полезно для зубов.

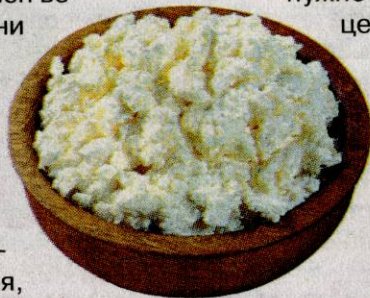
И. АБРАМОВА, Нижегородская обл.



Творожок с кальцием

Из всех химических элементов наши зубы больше всего нуждаются в кальции. Продукты, в которых он содержится, благотворно влияют на обмен веществ в костной ткани и обеспечивают ее прочность.

Я готовлю для своих зубов творожок с кальцием. Подогреваю 0,5 л молока до 40°С и, непрерывно помешивая, вливаю 1 ст. ложку 10-процентного раствора кальция хлорида (его можно купить в аптеке). Молоко створожится. Его нужно остудить, процедить и оставить стекать на ночь. Утром будет готов свежий и полезный творожок.



О. ГАЛИТУЛЛИНА,
г. Уфа,
Башкортостан.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!
Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко,
г. Челябинск.

Разработка **«Экстракта Алоэ»** по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову. Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях: глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей **с сахарным диабетом.**

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.
Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Щавель укрепит десны

Щавель входит в состав многих рецептов народной медицины, посвященных лечению десен или зубной боли.

Свежим соком из листьев щавеля, разбавленным водой, очень полезно полоскать рот при шатании зубов, кровотечениях из десен и при дурном запахе изо рта.

Для приготовления сока свежесорванные листья щавеля моют, завязывают в марлю и толкут в фаянсовой (или деревянной) ступке таким же пестиком, а затем процеживают. Пользоваться соковыжималкой не советую, ведь в ней есть металлические детали, а щавель из-за высокой кислотности быстро окисляется.

При кровоточивости десен полощите их теплым настоем из листьев щавеля. 1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка и подержите на медленном огне не больше минуты. Настаивайте, пока не остынет.

Н. ДУБКОВ,
Нижегородская обл.

От редакции

Советуем заготавливать майский и июньский щавель. В июле он может стать опасным не только для зубов, но и для здоровья в целом, так как в щавеле накапливается кислота, способная нарушить минеральный обмен в организме.

Массаж для зуба

Случается, что зубная боль обрушивается на нас в походе или на даче, где стоматолога не найти. Что же делать в этом случае?

Существует древний простой способ быстро унять зубную боль без таблеток и полосканий. Это точечный массаж.

В течение 3–4 минут надавливайте и массируйте ногтевую пластинку указательного пальца руки, противоположной стороне больного зуба.

Л. КОВАЛЕВА,
г. Рубцовск Алтайского края.



Зубная щетка – «дама» жесткая

Главное требование, которое стоматологи предъявляют к зубной щетке, касается прежде всего степени ее жесткости. Очень жесткая ранит десны, но мягкая плохо вычищает остатки пищи из зубов. Поэтому стоматологи рекомендуют пользоваться щеткой средней жесткости.

Менять ее следует раз в три месяца. Зубы чистят плавными выметающими и круговыми движениями в течение 2–3 минут (не менее!).

Не забывайте о гигиене внутренней стороны щек и языка. Для чистки языка можно приобрести специальное приспособление, а можно снять микробный налет обычной чайной ложкой.

После каждой чистки зубов утром и вечером врачи советуют обязательно ополаскивать полость рта. Для этого приготовьте настой из растений, обладающих противовоспалительным действием (цветки ромашки, трава зверобоя, шалфея), залив 1 ч. ложку измельченной травы стаканом кипятка. Кстати, ополаскиватель можно купить и в аптеке.

Если у вас желтый налет на зубах, воспользуйтесь смесью из питьевой соды и нескольких капель лимонного сока. Затем тщательно прополощите рот водой комнатной температуры.

Е. ЛИСОВАЯ,
Ижевск, Удмуртия.

Корешок для профилактики

Для профилактики кариеса полощите рот настоем хрена.

Небольшую стеклянную баночку наполните до половины свеженатертым корнем хрена, залейте водой до краев, через час взболтайте. 1 ст. ложку настоя разведите в 1/4 стакана холодной воды и полощите рот до появления вязкой слюны.

Т. КУЛЬПИНА,
Нижегородская обл.



Сирень придет на помощь

Зубную боль можно быстро снять настойкой из бордовой махровой сирени. Рецепт снадобья очень простой: засыпьте поллитровую банку доверху цветками сирени (не сминайте их), а затем залейте спиртом или водкой, покрыв полностью сырье. Банку закройте и поставьте в темное место на 2 недели. Пока сирень настаивается, содержимое тары нужно регулярно взбалтывать.

Когда заболит зуб, смочите в сиреневой настойке ватку и приложите к больному месту, боль прекращается буквально через 5 минут.

Ю. ГУСЕНКОВ, Иркутская обл.



Фото Е. СОБОЛЯ.

Луковая защита

Прекрасным средством лечения и профилактики кариеса является репчатый и зеленый лук.

Луковицу нужно очистить, тщательно промыть и корневой частью 2 раза в сутки протирать зубы и десны. Фитонциды и вещества, которые сконцентрированы в корневой части луковицы, положительно влияют на зубную ткань, способствуют исчезновению пятен на эмали и микротрещин.

Мелко нарезанные перья зеленого лука следует растолочь пестиком, посолить и добавить растительное масло. Чтобы не было кариеса, съедайте после обеда по 1–2 ч. ложки этой луковой массы, нанесенной на ломтик хлеба, тщательно разжевывая.

З. ПОРОЦКАЯ, Калужская обл.



Дорожная аптечка

Если зубная боль застала вас дома, нужно почистить зубы и больше не есть, так как остатки пищи могут вызвать новый приступ. Затем прополощите рот теплым содовым раствором (1 ч. ложка на стакан кипяченой воды). Для обеззараживания добавьте в раствор 3–4 капли йода.

А еще врачи рекомендуют нарисовать йодную сеточку на щеке, на месте сильной зубной боли.

Чтобы успокоить зуб, примите обезболивающее лекарство. Затем нужно постараться заснуть, а наутро обязательно пойти к стоматологу, даже если боль унялась.

Но что делать, если зуб беспокоит в дороге, когда быстро добраться до специалиста нет возможности?

Мне часто приходится ездить в командировки. Бывает, что острая зубная боль выматывает все силы, не дает ни спать, ни есть, ни работать. Если острая зубная боль застала в пути, помогут народные средства.

Хорошо действует отвар шалфея (я беру упаковку травы с собой в поездки). Приготовьте крепкий раствор, горячим (как можете вытерпеть) наберите в рот и держите подольше с той стороны, где больно.

Если есть сало, отрежьте тонкий ломтик и вложите его между больным зубом и щекой. Вместо сала можно использовать лист конского щавеля или валерианы, можно даже просто пожевать его.

Самая доступная обезболивающая трава – корешок подорожника. Его надо тщательно промыть и приложить к зубу. Уже через 30 минут острая боль пройдет.

Дольку чеснока порежьте, заверните в носовой платок и положите на запястье той руки, с которой стороны болит зуб. Держите, пока боль не утихнет.

Водка тоже может притупить зубную боль: держите ее во рту со стороны больного зуба.

Если же под руками совсем ничего нет, крепко нажмите пальцем на впадинку между носом и губами – это акупунктурная точка, которая поможет унять зубную боль.

А. ФЕРАПОНТОВ,
Алтайский край.



Еда по зубам

Всех нас с детства учат, что зубы нужно чистить утром и вечером, регулярно посещать стоматолога. Но не только гигиена, но и еда влияет на здоровье зубов. Например, любители мороженого, как правило, страдают от истощенной зубной эмали, кофеманы жалуются на потемнение зубов и кариес. А ведь продукты питания и напитки можно использовать в борьбе с главным врагом полости рта – кислотой, которую вырабатывают бактерии.

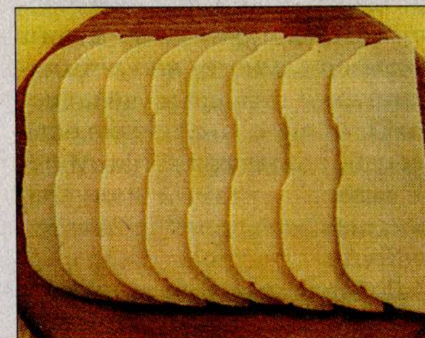
Полезно знать, какие продукты обладают способностью укреплять зубную эмаль и отбеливать зубы, очищать их от налета, а значит, уберегают от развития кариеса.

Очень нужным растением для полости рта и зубов является сельдерей. При жевании его стеблей происходит механическая очистка зубов. Кроме того, он прекрасно поддерживает кислотно-щелочной баланс в полости рта. Ежедневно жуйте стебель сельдерея или небольшую морковку. Добавляйте сельдерей в салаты и смешивайте со свежим творогом и другой зеленью.

Семена кунжута удаляют зубной налет и укрепляют эмаль и к тому же богаты кальцием. Два-три раза в неделю добавляйте в салаты или овощные блюда столовую ложку кунжутных семечек. Таким образом вы получите дополнительные 87 мг кальция.

Исследования французских ученых показали, что для защиты зубной эмали полезны твердые сыры. Они отличаются низким содержанием соли и высоким содержанием кальция и фосфатов.

Обладая такими полезными свойствами, один лишь кусочек сыра помогает поддержать нормальный кислотно-щелочной баланс в полости рта, не допуская избытка кислоты, который способствует размно-



жению бактерий. А кальций и фосфор, которыми сыр снабжает организм, укрепляют эмаль.

Вместо сладкого десерта съедайте небольшой кусочек сыра после обеда и ужина, и вы защитите свои зубы.

Киви содержит гораздо больше витамина C, чем многие другие фрукты. Один достаточно крупный плод почти полностью перекрывает дневную норму витамина, который очень важен для здоровья десен. Исследования ученых показали, что при дефиците витамина C в организме снижается выработка коллагена, ткани становятся более уязвимыми для бактерий, десны начинают кровоточить, может даже развиться пародонтоз. Добавляйте по утрам в кашу один порезанный дольками киви.

Несколько свежих листьев петрушки или мяты прекрасно освежают дыхание. В этих растениях много легко испаряющихся эфирных веществ, которые вместе с током крови быстро достигают легких и освежают выдыхаемый вами воздух, действуя подобно дезодоранту.

Добавляйте в готовые блюда 1–2 ст. ложки мелко порезанной зелени петрушки и свежей мяты.

Хрен – не только приправа ко многим блюдам, но еще и надежная защита зубов и десен. Вещества, которые придают хрену жгучий привкус, препятствуют размножению бактерий, виновных в появлении кариеса.

Несколько раз в неделю хрен должен появляться на вашем столе. Вы можете добавлять его в салатные заправки. Смешайте по 1 ч. ложке тертого хрена, соевого соуса, 1 ст. ложку меда, 3 ст. ложки рисового или винного уксуса и половину чайной ложки кунжутного масла и заправьте этой смесью салат из свежих овощей. Полезно растворить 1/2 ч. ложки тертого хрена в стакане теплой воды и полоскать этим раствором зубы после еды.

Стоматологи рекомендуют до еды съедать небольшой кусочек сыра. Это поможет снизить количество кислоты, входящей в зубные налеты. Лучше выбирать сыры с резким запахом.

Чтобы защитить зубную эмаль от разрушительного воздействия кислоты, всегда разбавляйте фруктовые соки водой и пейте их через соломинку.

Старайтесь есть фрукты и овощи во время основного приема пищи, а не после еды.

В последнее время большое внимание уделяется изучению полезных свойств грибов шиитаки. Выяснилось, что, кроме благотворного действия на иммунитет, эти грибы содержат особые вещества, препятствующие размножению бактерий в полости рта.

Два-три раза в неделю добавляйте четыре-пять порезанных дольками грибов шиитаки в супы или овощные гарниры. Полезны и свежие, и сушеные грибы. Последние полностью восстанавливают свои свойства при 25-минутном вымачивании в горячей воде.

Стоматологи рекомендуют пить достаточное количество воды, чтобы не обезвоживался организм. Она позволяет выделяться достаточному количеству слюны, а это естественный нейтрализатор вредных бактерий.

Не забывайте чаще полоскать рот, это поможет вам вовремя избавиться от остатков пищи, гниение которых способствует кариесу и неприятному запаху изо рта.

Выпивайте не меньше 6 стаканов чистой или минеральной воды в течение дня. После каждого приема пищи полощите рот или чистите зубы.



А вот пища, которую следует избегать: газированные напитки, продукты, вызывающие сухость во рту, конфеты типа ирисок, сухофрукты (в них много сахара), продукты с высоким уровнем крахмала, цитрусовые соки и напитки (эта кислота действует на зубы особенно разрушительно).

Фото Andy Nowack/iStock Thinkstockphotos//Fotobank.ru



На завтрак – горсть кунжута

Здоровые зубы – это прежде всего активно жующие зубы, справедливо считают сторонники древнего учения аюрведы. Их рекомендации по сохранению здоровья зубов и десен просты и доступны.

Каждое утро съедайте, хорошенько прожевав, горсть богатых кальцием белых семян кунжута. После этого следует растереть по поверхности зубов, очищая и полируя их, остатки семян.

Регулярно делайте массаж десен кунжутным маслом. Это помогает зубам стать здоровыми и красивыми. Наберите полный рот теплого кунжутного масла и «погоняйте» его из стороны в сторону в течение 2–3 минут (но не глотайте). Затем выплюньте масло и мягкими движениями помассируйте десны указательным пальцем. Это прекрасная профилактическая мера против пародонтоза, инфекции и кариеса.

В аюрведе для очистки зубов используются горькие и вяжущие травы. Их растирают в пыль и используют как обычный зубной порошок. Можно купить готовые зубные пасты и порошки на травах. Возможно, удастся найти зубные порошки, изготовленные на основе тонко размолотой жареной скорлупы миндальных орехов. Они чрезвычайно полезны для поддержания здоровья зубов.

При пародонтозе, когда обнажаются корни зубов (чувствительность зубов к теплу и холоду указывает на наличие бактериальной инфекции), полезно смазывать десны маслом чайного дерева.

Смочите чистую зубную щетку и нанесите на щетину несколько капель масла чайного дерева. Почистите зубы и потом ватным тампоном нанесите немного масла на обнаженные корни зубов. Такая обработка поможет остановить дальнейшее развитие инфекции и уменьшит или устранит повышенную чувствительность зубов.

Нанесите несколько капель масла чайного дерева и на зубную нить. Она проникает в более глубокие очаги инфекции, до которых не достает зубная щетка.

Тщательно пережевывайте пишу. Это не только помогает процессу пищеварения, но и способствует улучшению кровоснабжения десен.

Для укрепления зубов и десен полезно ежедневно съедать, хорошенько прожевав, несколько плодов инжира.

Постучите нижними зубами о верхние 5–6 раз, почти стискивая их, но осторожно, чтобы не повредить эмаль. Считается, что это стимулирует энергетические каналы, связанные с зубами.

После любой еды и перекусов тщательно прополощите рот водой. Не пренебрегайте этим важным правилом.



Где добыть кальций?

Кальций чрезвычайно важен для зубов. От него зависит их крепость и чувствительность. А зубы с крепкой эмалью меньше подвержены воздействию агрессивных веществ. Не случайно наши бабушки давали детям истолченную яичную скорлупу. Сегодня достаточно употреблять продукты с повышенным содержанием этого минерала: сою, капусту брокколи, кунжут, инжир. Молочные продукты также богаты кальцием и обеспечивают зубы фосфором.

В рацион питания необходимо добавлять продукты, богатые витамином D. Ведь именно это вещество способствует усвоению кальция и фосфора. Кроме этого, он защищает зубы, предупреждая образование зубного камня. Поэтому так полезны для них молоко и молочные продукты, содержащие кальций. Но более эффективны препараты с кальцием и витамином D (использовать их следует после консультации с врачом).

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

«Когда моего сына бросила жена, он сильно переживал и пил запоями. С работы его выгнали, каждый день он просил у меня денег на выпивку. Не знала, как дальше жить, и только плакала от бессилия, так как никакие средства ему не помогали. Соседка посоветовала написать Шехурдину Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Андрей Валерьевич справился с этой бедой, сын больше не пьет, работает и строит планы на будущее...»

Кононова Л. И., г. Самара.

Андрей Валерьевич – потомственный маг, обладающий уникальными знаниями и способностями. Милостью Божьей он от чистого сердца помогает по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, возвращает любимых и открывает удачу. Просто напишите о своей беде, пришлите фото заказным письмом и конверт с обратным адресом.

Храни Вас Господь!

610007, г. Киров – 7, а/я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Реклама.



Откажитесь от сахара

Установлена четкая зависимость между заболеваемостью кариесом и потреблением сахара. Сахар способствует образованию в полости рта кислоты, которая, оседая на зубной эмали, участвует в ее растворении.

В настоящее время успешно развивается производство сахарозаменителей и подсластителей, которые обладают низким потенциалом образования кислот. Известно использование этих ингредиентов в жевательных резинках: они стимулируют выделение слюны и ускоряют процесс нейтрализации кислот в зубном налете. На этом основано предположение о пользе жевательных резинок для снижения риска возникновения кариеса. Однако в качестве противокариозного средства они помогут только людям, соблюдающим правила гигиены полости рта.



Главное – это, конечно, чистка зубов качественными щеткой и пастой, а жевательную резинку можно иногда употребить в качестве альтернативы в условиях, когда невозможно использовать щетку или она недоступна (например, днем во время работы, в школе).

Для здоровья зубов важно есть много фруктов и овощей. Если нужно перекусить между основными приемами пищи, то не следует использовать сладкую пищу.

Не следует есть сладкое на ночь, а уж если употребляете лакомства, то обязательно после еды прополощите рот водой, съешьте яблоко, а лучше – почистите зубы.

Фото: Фотобанк Rusmediabank.ru



Секреты белых зубов

Самый известный способ отбеливания зубов – использование пасты, состоящей из специальных компонентов. Один из них с крупными частицами (абразивами) нужен для борьбы с зубным налетом, который полностью снять, к сожалению, не удастся. Поверхностный и мягкий убрать еще можно, но тот, что находится на зубах больше двух недель, не получится. Зубной камень не подвластен щетке, не говоря уже про налет, который скопился в области десны и между зубами.

Второй ингредиент пасты непосредственно отбеливает зубы. Он состоит из какой-нибудь перекиси. Обычно это перекись карбамида, так как она дольше сохраняет свои активные свойства, чем перекись водорода. При контакте с зубом происходит отбеливание, все зависит от концентрации перекиси в зубной пасте. Однако обычно эта концентрация невысокая, чтобы во время чистки зубов не навредить деснам, иначе можно получить ожог от отбеливающего препарата. Кроме того, частицы такой пасты можно нечаянно проглотить и также получить осложнения. Поэтому отбеливающие пасты обычно рекомендуют использовать не для снятия налета, а для более длительного поддержания результата, полученного после отбеливания зубов стоматологом.

Если нет индивидуальных противопоказаний, утром можно пользоваться пастой с отбеливающим эффектом, а вечером – пастой, укрепляющей десны.

Сегодня для отбеливания зубов появились еще специальные полоски. Они предназначены для домашней процедуры. Почистив зубы, нужно на 30 минут приложить полоску для отбеливания на передние зубы.

Полоски для отбеливания верхних и нижних зубов отличаются между собой. Нежелательно пользоваться ими одновременно. Эффект отбеливания особенно заметен в первые дни применения. После любого метода отбеливания зубов в течение нескольких дней нужно отказаться от крепкого чая, кофе, соков.

Самую безопасную процедуру отбеливания зубов проводит стоматолог, который очищает от налета все поверхности зубов (даже труднодоступные участки).



Выбираем врача

Мне постоянно не везет с зубными врачами: то только что поставленная пломба вылетит, то после обычного, в общем-то, лечения зуба приходится заплатить половину пенсии. Какие требования пациент может предъявить к современному стоматологу?

В. БАЗИНА, Костромская обл.

С острой зубной болью врача выбирать не приходится. Но ведь мудрые люди всегда помнят о профилактических осмотрах и знают, как распознать хорошую клинику и профессионального стоматолога.

Если за красивым фасадом прячется убогая обстановка и расставлено вчерашнее оборудование, хозяин этой клиники вряд ли должным образом относится к своему бизнесу, персоналу и клиентам. Не рискуйте, поищите другое учреждение.

В хорошей стоматологической клинике, как правило, не мелочатся: предварительный осмотр полости рта обычно бывает бесплатным.

В стоматологическом кабинете должно быть достаточно тепло (21–24°С). При более низкой температуре фотокомпозиты утрачивают пластичность и способность присоединяться к твердым зубным тканям. При более высокой – повышается текучесть материала, затрудняющая его пластическую обработку. Все это отзовется будущими трещинами в пломбах.

Современные фотокомпозиционные материалы очень чувствительны к свету, поэтому общее освещение кабинета должно быть рассеянным.

Не доверяйте клинике, в которой обещают не задерживать вас и запломбировать зуб за 15 минут. Для современного, отвечающего мировым стандартам лечения зуба времени требуется больше.

Стоматолог должен работать с ассистентом, который помогает выбрать пломбировочный материал необходимого цвета и оттенков, проводит полировку, следит за своевременным удалением из полости рта жидкости.

Уходите сразу же, если у вас не возникает доверия к врачу.

Добивайтесь индивидуального подхода. Пусть стоматолог обоснует, почему предлагает вам именно такой вариант лечения. Насторожитесь, если врач употребляет много специальных терминов, назойливо подчеркивает новизну и необычность какого-либо метода.

Обращайте внимание, как пломбируют зуб. Пломба должна максимально восстанавливать его естественную анатомию. Канал должен быть закрыт полностью.

Проверяется это рентгеном: стоматолог обязан показать пациенту рентгеновские снимки, которые были сделаны в процессе лечения.



Как пользоваться зубной нитью

Очень часто промежутки между зубами и боковые поверхности зубов оказываются недосягаемыми для зубных щеток. Помогают добраться до самых труднодоступных мест между зубами, вычищая оттуда остатки пищи и лишая бактерии шансов на выживание, флоссы. Большинству из нас эти нехитрые приспособления (флоссы) знакомы как зубные нити. Пользоваться ими нужно перед чисткой щеткой. Кроме того, желательно использовать их после каждого приема пищи.

Для правильной чистки зубную нить нужно взять обеими руками, зафиксировать вокруг указательных пальцев и натянуть. С помощью 6–7 движений нитью назад, вперед и вверх между зубами отложения удаляют. Затем нить, не отрывая от поверхности зуба, осторожно передвигают на другую часть этого же зуба, стараясь не повредить десневой сосочек.

Стоматологи утверждают, что очищение флоссами – очень эффективный метод гигиены зубов.

Когда после приема пищи нет возможности воспользоваться флоссом или даже прополоскать рот, выручит зубочистка. Деревянные зубочистки предпочтительней – они берегут эмаль. Можно пользоваться и пластиковыми. А вот чего категорически нельзя, так это ковырять в зубах иголками, скрепками и другими металлическими предметами. Они царапают зубную эмаль, давая бактериям возможность проникнуть в более глубокие слои зуба.



Пломба остановит кариес

Мне предстоит лечение зубов, и хотелось бы узнать, из каких материалов сейчас ставят пломбы, насколько они прочны.

О. ТЕНИНА, Краснодарский край.

Пломбирование – это восстановление анатомической формы и функции зубов при помощи различных материалов, что позволяет предотвратить прогрессирование кариеса и сохранить зуб.

Перед пломбированием кариозная полость обрабатывается слабым раствором кислоты и специальным адгезивным веществом, обеспечивающим лучшее прилипание пломбы к зубу.

Во избежание болевых ощущений во время пломбирования используются различные виды анестезии.

В ходе лечения осложненного кариеса, как правило, ставят сначала временную пломбу, закрывающую полость после введения лекарственного вещества. Через несколько дней заменяют на постоянную.

В лечении используют пломбы из различных материалов.

Цементные пломбы. Совсем недавно стоматологи применяли всевозможные цементы (силикатные, силико-фосфатные, цинк-фосфатные), но сегодня врачи почти полностью от них отказались из-за отсутствия необходимой химической связи с тканями и цветового несоответствия материала исходному цвету зуба. Для фиксации такой пломбы врачу приходилось удалять и здоровые ткани зуба, придавая полости фиксирующую форму, но полученного результата хватало ненадолго, так как подобная пломба была непрочной. Более того, под действием ротовой жидкости пломба быстро теряла изначальные свойства, а из-за высокого порообразования под ней стремительно развивался вторичный кариес.

Единственный цемент, который на сегодняшний день применяют многие стоматологи, – стеклоиономерный. Этот материал имеет немало преимуществ. Он хорошо фиксируется к дентину и эмали, очень прочный – образует необходимую химическую связь с тканями и может быть поставлен даже во влажной среде. И еще: стеклоиономерный цемент выделяет фтор, поэтому его используют для лечения детских зубов и глубокого кариеса.

Сегодня у стоматологов появились стеклоиономеры со светоотверждением, пломбы из них выглядят более эстетично.

Металлические пломбы, состоящие из серебра и ртути, до недавнего времени считались наиболее прочными и долговечными.

К положительным их свойствам также относятся пластичность, устойчивость к разрушению в полостях, размещенных вблизи десневого края. Кроме того, металлические пломбы обладают антисептическими свойствами.

Сегодня стоматологи редко ставят такие пломбы, потому что требуется не только определенная форма полости, но также нужно срезать большое количество неповрежденных зубных тканей. Поэтому использование такой пломбы допустимо только в боковых участках зубного ряда (из-за отсутствия эстетических качеств пломбировочного материала).

Пластмассовые пломбы сейчас практически не используются. Они были токсичными, а при полимеризации образовывали большое количество пор. Пластмассовые пломбы часто были причиной пульпита и вторичного кариеса. Кроме того, на здоровых зубах, к которым прилегала такая пломба, также возникал кариес.

В современной стоматологической практике широко применяются **полимерные композитные пломбы**.

Они состоят из комбинации двух различных компонентов (органического и неорганического), которые соединяются в единую очень прочную структуру.

Композиты светового отверждения применяются во время эстетических реставраций зубов. Цветовая гамма такого материала соответствует исходному цвету зубов.

Этот материал позволяет врачу сформировать пломбу со всеми индивидуальными особенностями зуба (углубления, бугорки).

Пломбы из светополимерных материалов: светоотверждаемые цементы и композитные полимеры (компомеры).

У этих материалов имеется клеевая система, позволяющая пломбе надежно держаться в зубе (за счет активного прилипания к поверхности). Светополимер дает возможность стоматологу сформировать именно





такую пломбу, какая нужна. Поэтому использование светополимерных материалов позволяет пломбировать самые различные поверхности зубов, восстанавливать отколотые фрагменты, точно подбирать необходимый цвет.

Пломбы из стеклоиономерных цементов нового поколения обладают целым рядом положительных свойств – высокой прочностью, долговечностью, устойчивостью к различным воздействиям и высоким косметическим эффектом.

Сладкое бьет по зубам

У зубов есть три злейших врага. Первый – налет, в котором процветают микроорганизмы. В процессе своей жизнедеятельности они выделяют молочную кислоту, разрушающую зубы.

Еще один враг – сахар. Это не только продукт питания и рассадник вредных микроорганизмов, он обладает клеящими свойствами, намертво приваривая зубной налет к зубам.

А третий враг – недостаток фтора. Содержание его в воде, которую мы вынуждены ежедневно пить, меньше нормы, определенной ГОСТом. А чем меньше фтора – тем быстрее разрушаются зубы.

Но необязательно покупать дорогие пасты и ополаскиватели. Существуют простые народные, дешевые, но эффективные средства, которые позволят зубам сиять блеском и здоровьем.

Прекрасно вычистить зубы можно при помощи лишь щетки (лучше из натуральной щетины) и соленой кипяченой воды. Соль лучше брать морскую или простую крупную.

Хорошо отчищает зубной налет активированный уголь. Возьмите несколько таблеток угля, раздробите их, обмакните в порошок зубную щетку и чистите зубы в течение трех минут. Затем сполосните рот теплой водой.

Корень ириса порежьте на мелкие кусочки и высушите в духовке. Затем сырье измельчите и используйте в качестве зубного порошка. Ирис поможет отчистить и укрепить почерневшие и выпадающие зубы заядлых курильщиков.

Для отбеливания зубов протирайте их время от времени лимонной коркой. Затем тщательно прополощите рот.



Электрическая или обычная?

Недавно внук подарил мне электрическую зубную щетку, а я никак не научусь ею пользоваться. Расскажите, пожалуйста, как правильно чистить зубы такой щеткой и чем она отличается от обычной.

Л. ВОЛКОВА, Самарская обл.

Электрические зубные щетки появились на российском рынке 20 лет назад. Стоматологи считают, что главное их достоинство в том, что чистка зубов такой щеткой не располагает к спешке. Действительно, несмотря на призывы врачей, многие не желают тратить на чистку зубов необходимые для гигиенической процедуры 3 минуты, а пользуясь электрической щеткой, люди вынуждены соблюдать этот регламент. Кроме того, электрические щетки способны поддерживать постоянный уровень движения щетинок, и поэтому зубные ткани меньше изнашиваются, не раздражаются десны. А еще стоматологи знают о зонах повышенной стираемости зубной эмали при чистке из-за излишнего давления щеткой и неравномерности прилагаемых к различным участкам зубных рядов усилий. При использовании электрической зубной щетки негативный эффект минимальный.

Чистящие головки этого прибора нужно выбирать с мягкой щетиной, чтобы предотвратить повышенную стираемость эмали зубов, и менять их не реже одного раза в 3 месяца.

Исследования, проведенные стоматологическими ассоциациями различных стран, говорят о том, что электрические щетки существенно снижают уровень зубного налета и способствуют лучшей гигиене.

А вот как нужно правильно чистить зубы электрической щеткой. Медленно перемещайте чистящую головку от зуба к зубу, задерживая щетку на поверхности каждого зуба. Чистить десны нужно так же: сначала с внешней стороны, затем с внутренней, тщательно очищая жевательные поверхности. Не давите на щетку слишком сильно и не трите ею зубы, как привыкли делать обычной зубной щеткой. Электрическая сама выполнит свою работу.



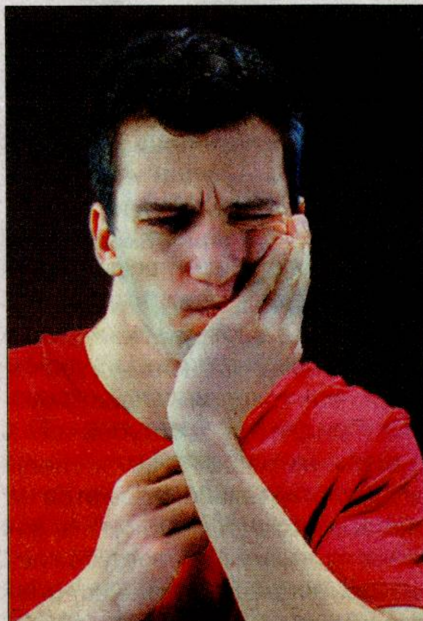
Болит зуб, а страдает сердце

Крепкие зубы – это показатель прекрасного здоровья. А по характеру повреждения зуба можно определить, не только какой орган болен, но и чем именно.

Например, верхние и нижние резцы свидетельствуют о состоянии почек, мочевого пузыря и ушей. Клыки отвечают за печень и желчный пузырь, коренные – за легкие, селезенку и желудок, а зубы мудрости расскажут о сердце и тонком кишечнике.

Зубная боль нередко сигнализирует о проблемах в организме. К примеру, если у вас развился кариес, то можно определить, какой орган нуждается в лечении: начали разрушаться клыки – ищите симптомы гепатита; кариозный коренной зуб предупреждает, что следует проконсультироваться с гастроэнтерологом; если разрушившийся зуб связан с ушами, то вам грозят боли, шум в ушах, головокружение, ухудшение слуха.

Плохие зубы часто являются причиной сильнейших головных страданий. Воспаления клыков и резцов верхней челюсти сопровождаются болью в висках, а



разрушение коренных зубов отзывается в затылке.

Вместе с больными зубами можно потерять и волосы. Опытный стоматолог определит, какой именно зуб отвечает за этот неприятный процесс. Так, если лысина образуется ближе к затылку, лечить прежде всего нужно большие коренные зубы, если волосы выпадают в нижней части головы, то виноваты клыки, а



если на висках, то малые коренные зубы.

Больной зуб может спровоцировать воспаление желез внутренней секреции, стать толчком к развитию ревматизма.

Часто после визита к стоматологу излечиваются и конъюнктивиты. А обильное необъяснимое слезотечение нередко бывает вызвано воспалением верхнего клыка (глазного зуба).

Но как зубные проблемы связаны с недугами всего организма? Дело в том, что каждый зуб имеет нервную и сосудистую систему, по которой инфекция проникает вглубь организма. При кариесе стрептококки и стафилококки попадают в кровь и поражают различные органы и системы. В организме все настолько взаимосвязано, что даже легкое переохлаждение чревато сильной зубной болью, которая, в свою очередь, ведет к повышению температуры и артериального давления.

В результате из-за промокших ног и заболевших в связи с этим зубов человека может сразить инфаркт, развиться менингит и другие тяжелые заболевания.

Самое тяжелое из возможных осложнений – эндокардит, крайне опасное сердечное заболевание. Стрептококки через кровь проникают в сердце и поражают его внутреннюю перегородку (эндокард). Удаление уже воспаленного зуба лишь увеличивает риск, так как в ткани десны образуется отверстие, которое облегчает проникновение микробов в кровь. Поэтому перед операцией на сердце пациент обязательно должен посетить стоматолога.

Развитие некоторых болезней можно приостановить и в домашних условиях.

При чистке зубов добавляйте в зубную пасту сухое молоко. Это необходимо не только для предупреждения кариеса. Сухое молоко убирает кровоточивость десен, запах изо рта, замедляет образование зубного камня.

Желтый налет быстро исчезнет, если добавить в зубную пасту немного питьевой соды и 1–2 капли лимонного сока.

Зубы будут меньше расшатываться, если в течение 1–2 недель натирать десны свежим соком тысячелистника или долькой чеснока. Однако этот метод (так же как и специальные очищающие пасты) нельзя использовать чаще трех раз в неделю – вместе с налетом можно счистить и часть зубной эмали.

Фото: Фотобанк Rusmediabank.ru



Правильный прикус – залог здоровья

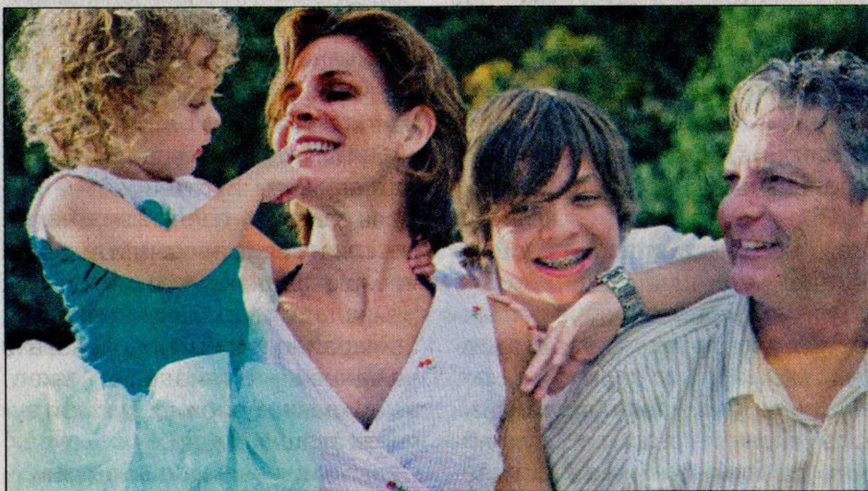
Если в детстве не исправить неправильный прикус, то во взрослом возрасте челюстно-лицевые дефекты могут стать причиной серьезных заболеваний различных органов.

Неправильный прикус у детей может быть вызван несвоевременным прорезыванием зубов, нарушением осанки, частыми заболеваниями носоглотки, в результате которых ребенку много приходится дышать ртом, что ведет к нарушению формирования лицевых костей, опасны также вредные привычки (частое сосание пальцев, соски, игрушек). Из-за неправильного прикуса появляются проблемы с деснами и зубами: пародонтоз, боли в области челюсти, хруст, щелчки во время приема пищи или разговора, кариес и в результате – ранняя потеря зубов.

Родителям нужно помнить: чем раньше обнаружится неправильный прикус у ребенка, тем быстрее и легче его исправить.

Неправильный прикус чаще всего проявляется так:

- нетипичное выдвижение зубов вперед или назад;
- большие промежутки между зубами, неровные ряды;
- поворот зубов вокруг собственной оси.



Исправление прикуса у детей самостоятельно невозможно. Поэтому необходимо как можно раньше показать малыша стоматологу-ортодонту. Лучше всего обратиться за консультацией к врачу еще до прорезывания зубов. Уже в этот период опытный специалист сумеет увидеть будущее нарушение прикуса у ребенка и вовремя принять меры для его предотвращения. Например, с целью профилактики развития неправильного прикуса врач пропишет специальные соски (чтобы отделить язык от зубов).

Если зубы уже прорезались и неправильный прикус стал очевидным, врач предложит различные варианты его исправления. Для более старших детей используется распространенный в современной стоматологии метод брекет-систем, который позволяет скорректировать положение зубов и достичь нужного косметического эффекта.

Брекет-система – это ряд небольших замочков (металлических, керамических либо сапфировых), которые прикрепляются к передней или задней поверхности зубов и скрепляются между собой металлической дужкой. С помощью этой дуги и происходит необходимое изменение положения зубов. Брекетами можно исправить практически все нарушения прикуса у детей.

Фото ©Фотобанк Фотодженика



Соблюдайте гигиену!

Главный принцип – полость рта должна быть чистой после еды, чтобы остатки пищи не разрушали эмаль и не способствовали воспалению тканей вокруг зуба.

Поэтому утром их лучше чистить после завтрака, а вечером – не перед сном, а сразу после ужина. Даже если на ночь вы съедите фрукт или выпьете кефир, будет достаточно лишь прополоскать рот.

В обед лучше воспользоваться сначала зубной нитью и только потом прополоскать рот. Зубочистки – крайняя мера, пользоваться ими нужно перед зеркалом, чтобы случайно не травмировать десну. Воспаление десен (пародонтит) – самая главная причина потери зубов – может способствовать появлению бляшек в крупных сосудах, что опасно развитием инфаркта, инсульта, ишемической болезни.

Береги зубы смолоду

После появления первых молочных зубов (в 5–7 месяцев) из-за недостаточной гигиены полости рта и вредных привычек (сосание пальцев, жевание различных предметов, засыпание с бутылочкой во рту) у детей начинают возникать проблемы с зубами.

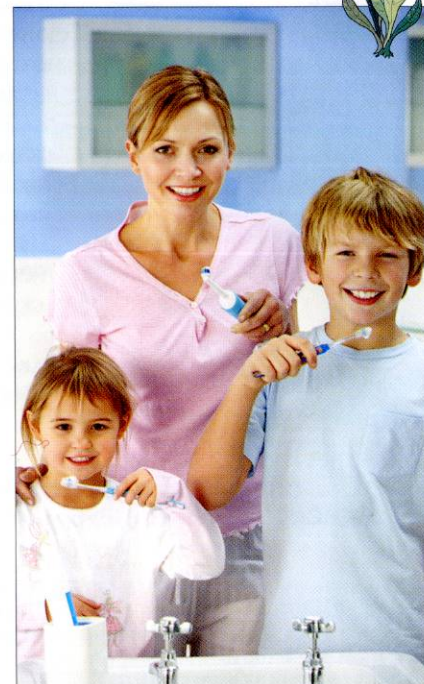
Например, жидкость из бутылочки (особенно сладкая) способствует развитию так называемого бутылочного кариеса. Дело в том, что молочные зубы имеют очень тонкую, быстро разрушающуюся эмаль. Вредные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности легко проникают внутрь молочного зуба. Дентин у детей очень мягкий, и процесс образования кариозной полости развивается стремительно, полностью поражая зубы.

Если молочный зуб не лечить, он начинает разрушаться, и воспалительный процесс охватывает окружающие ткани. В этом случае, как правило, лечение помогает редко, и молочный зуб удаляется. Но стоматологи рекомендуют молочные зубы не удалять, а лечить. При раннем удалении молочного зуба соседние зубы начинают сдвигаться, заполняя пустое пространство. Это ведет к затруднению прорезывания основного зуба, а иногда даже к серьезным нарушениям зубочелюстной системы ребенка. В результате постоянный зуб может прорезаться не на своем месте, что в дальнейшем потребует выравнивания зубов в подростковом возрасте. Кроме того, отсутствие молочных зубов негативно влияет на нормальное пережевывание пищи, развитие правильного прикуса и формирование лицевого скелета, мешает правильной дикции ребенка.

Смена молочных зубов постоянными начинается с 6–7 лет и заканчивается к 12–14 годам.

Молочные зубы выпадают примерно в той же последовательности, в какой и вырастают: сначала резцы, затем коренные и в последнюю очередь клыки.

Постоянные зубы во время своего роста разрушают корни



молочных, и те начинают шататься.

Если ребенок в это время будет активно жевать и костная ткань будет получать нормальную нагрузку, то молочные зубы выпадут сами.

Если постоянный зуб уже видно, а подвижный молочный все еще держится, то его (после консультации с врачом-стоматологом) удаляют.

Чтобы молочные зубы сохранились здоровыми как можно дольше и благополучно заменились постоянными, за ними нужно правильно ухаживать.

Чистить молочные зубы нужно с момента их появления. Для этого используется специальная детская зубная щетка или марлевая салфетка. Процедуру проводят 1 раз в день перед сном.

Очень важно приучить ребенка к самостоятельной гигиене полости рта с малых лет. Стоматологи рекомендуют начинать учить малыша чистить зубы с 2 лет. В это время ребенок обладает почти полным комплектом зубов.

Ребенку следует купить яркую щетку с искусственной мягкой щетиной, а также детскую зубную пасту с приятным вкусом. Переходить на фтор- и кальцийсодержащие пасты нужно позже, когда малыш научится правильно чистить зубы и поймет, что пасту глотать нельзя.

Детскую щетку необходимо менять раз в 3 месяца, постоянно содержать в чистоте и обязательно хранить отдельно от зубных щеток взрослых.

Стоматологи рекомендуют родителям регулярно (раз в полгода) проверять зубы у ребенка (начиная с одного года).

Фото ©Фотобанк Фотодженика



Женское бесплодие — проблема распространенная. Ведь организм будущей матери должен не только дать здоровую яйцеклетку, но и создать все условия для зачатия и вынашивания плода. Поэтому даже небольшой сбой в работе репродуктивных органов может стать препятствием для беременности. Бесплодие может быть следствием инфекционных и воспалительных заболеваний органов малого таза, гормональных нарушений, непроходимости маточных труб, анатомических дефектов матки и других недугов.

В следующем выпуске наши читательницы поделятся успешным опытом лечения бесплодия с помощью народной медицины.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЖЕНСКОЕ БЕСПЛОДИЕ» № 9(45) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 1 СЕНТЯБРЯ 2014 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЗУБЫ

№8(44), 2014 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА

Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА

Телефон (831) 432-98-16

e – mail: doctor@gmi.ru

Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1 **www.gmi.ru**

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15

факс (831) 469-98-00

e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом:

тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22

e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-78

e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

телефон (831) 469-98-71,

e-mail: pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь ООО «Арго – НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 18.07.2014 г. в 16 часов (по графику — в 16 часов). Дата выхода в свет 04.08.2014 г.

Тираж 40000. Заказ № 1929.

Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

